

Anne Wilson

Cocina **TAILANDESA**

La cocina de Tailandia es todo un ejemplo de maestría en la combinación de los productos más sugerentes de la cocina asiática. Las especias dulces y aromáticas revisten de complejidad las salsas al curry y, al mezclarse con el jengibre thai (*kha*) y los exóticos aromas de la hierba de limón y las hojas de lima, confieren a la comida tailandesa su incomparable sabor.

Ahora tiene la posibilidad de preparar en casa los platos más representativos de esta fascinante cocina con las sencillas recetas ilustradas y explicadas paso a paso que presentamos en este libro.

ISBN 3-89508-834-X



9 783895 088346

KÖNIGSMANN



Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1991

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por

Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia

Título original: *Thai Cooking*

Copyright © 1997 de la edición española

Könemann Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126, D-50968 Köln

Traducción del inglés: Ana Alcaina para LocTeam S.L., Barcelona

Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona

Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.

Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China

ISBN 3-89508-834-X

10 9 8 7 6 5

Cocina TAILANDESA



Jacki Passmore

KÖNEMANN

APERITIVOS Y ENTRANTES

Al comienzo de las comidas, los aperitivos tailandeses son una irresistible tentación para el paladar, con los exóticos sabores de la hierba de limón, las hojas de lima y las especias aromáticas. Dos o tres resultan idóneos para empezar la comida.

Tostadas de cerdo y gambas



1 cucharada de gambas chinas secas
1 cucharada de cilantro picado
2 dientes de ajo
125 g de gambas peladas y hervidas
500 g de carne magra de cerdo, picada
1 cucharada de salsa de pescado
1 huevo
6 rebanadas de pan blanco duro
aceite vegetal para freír

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 24 unidades

1 Mezcle bien en una picadora las gambas secas, el cilantro y el ajo. Añada las gambas frescas y el cerdo y tritúrelo todo hasta obtener una masa consistente.
2 Aderécelo con salsa de pescado, agregue el huevo y pique hasta que todo esté suficientemente mezclado.
3 Extienda la mezcla uniformemente sobre el pan, recorte los bordes y divida las rebanadas en cuatro

triángulos.
4 En una sartén con aceite caliente, fría sólo cuatro o cinco rebanadas a la vez. Sumérjalas en el aceite y fríalas hasta que se doren, luego déles la vuelta y fríalas un poco por el otro lado.
5 Colóquelas en una rejilla y séquelas sobre papel absorbente.
6 Distribúyalas sobre tiras de lechuga, con un bol de salsa agridulce y sírvalas calientes.

CONSEJO

Si lo desea, corte el pan por la mitad para obtener 18 tostadas más grandes.



Pique bien las gambas, el cilantro y el ajo.



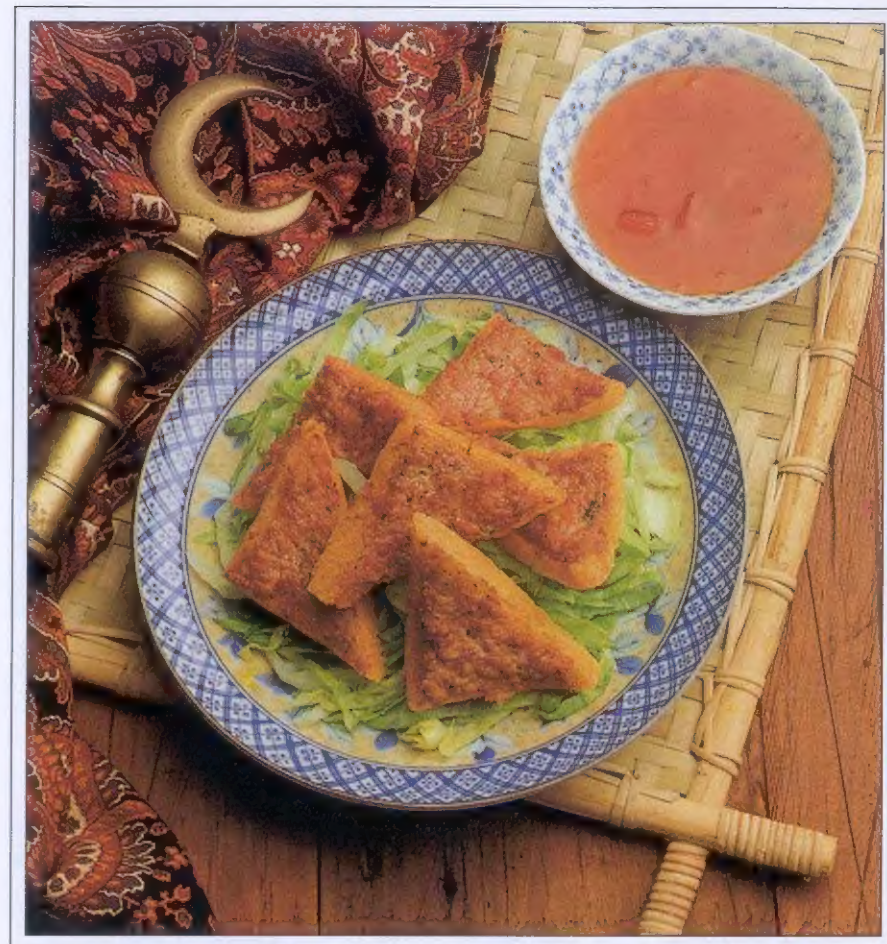
Extienda la mezcla uniformemente sobre las rebanadas de pan.



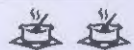
Recorte los bordes del pan y divida las rebanadas en cuatro triángulos.



Fría las tostadas en pequeñas tandas a fuego medio hasta que se doren.



Rollitos de primavera



Use verduras frescas.

1 paquete de tortas para rollitos de primavera congeladas
50 g de fideos deshilachados, remojados en agua caliente durante 20 min.
4 setas chinas secas, remojadas en agua caliente durante 20 min.
1 cucharada de cilantro picado
1/2 cucharadita de ajo picado

Tiempo de preparación:
30 minutos + 20 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 36 unidades pequeñas o 12 grandes

50 g de brotes de bambú picados
1 cebolleta grande picada fina
1 zanahoria pequeña rallada
1 hoja de col picada fina
100 g de brotes de soja picados
125 g de carne picada de cerdo o pollo
1 cucharada de salsa de pescado
aceite vegetal para freír

1 Separe las tortas y cúbralas con un paño para que se descongelen.

2 Escurra los fideos y córtelos en tiras de 4 cm. Escurra las setas, quíteles los tallos y píquelas bien. Mezcle las setas y los fideos con las hier-

bas, las verduras y la carne, añada la salsa de pescado y remueva hasta que esté bien mezclado.

3 Para obtener rollos pequeños, divida las tortas en cuartos, sepárelos y cúbralos de nuevo con el paño. Ponga una parte del

relleno sobre la esquina de una torta. Doble uno de los bordes por encima del relleno y los dos extremos laterales hacia dentro. Acabe de enrollar la torta hasta que el relleno quede bien cubierto. Humedezca el borde para sellar las puntas. Si desea obtener rollos más grandes use toda la torta.

4 Prepare una rejilla con papel absorbente junto a una sartén o un wok con aceite caliente. Sumerja tres o cuatro rollitos y fríalos hasta que se doren. Deje que se escurran en la rejilla.
5 Colóquelos en una bandeja y adórnelos con cilantro o perejil. Sírvalos con salsa de guindilla dulce.

CONSEJO

Envuelva las tortas que no haya usado en dos capas de film transparente y póngalas en el congelador. Si están algo secas cuando las necesite, frótelas con un paño húmedo.



Añada la salsa de pescado a la carne, las verduras y los fideos.



Divida las tortas para los rollitos en cuartos y separe las tortas.



Coloque una cucharada de relleno sobre la esquina de la torta y cúbrala.



Doble los laterales hacia dentro y enrolle la torta hacia la parte superior.

Tortitas de pescado



Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 24 unidades

2 hojas secas de lima café remojadas (vea nota)
1 cebolla pequeña
3 rodajas gruesas de jengibre
1 cucharada de cilantro picado
1 diente de ajo
1 trozo de raíz de hierba de limón

(1 x 2 cm)
1 guindilla verde sin semillas
350 g de filete de pescado blanco
1 huevo
1½ cucharadas de salsa de pescado
8 judías verdes cortadas finas
aceite vegetal para freír

1 Escorra las hojas de lima café y córtelas muy finas, desechando el nervio central.
2 En una picadora, mezcle la cebolla, el jengibre, el cilantro, el ajo, la hierba de limón y la guindilla hasta

obtener una masa homogénea.
3 Corte el pescado en dados y trítúrelo en la picadora hasta que la mezcla sea fluida. Añada 3-5 cucharadas de agua fría, el huevo y la salsa de pescado y píquele todo hasta que

la masa sea uniforme.
4 Incorpore las judías y las hojas de lima troceadas y mézclelo bien.

5 En una sartén con aceite caliente, ponga varias cucharadas de la mezcla y frías las por ambos lados hasta que se doren bien.

6 Retire las tortitas y déjelas escurrir sobre papel absorbente. Sírvalas calientes en una bandeja con gajos de limón y perejil, acompañadas de salsa de pepinos.

Nota: Deje en remojo las hojas de lima café durante al menos 15 minutos en agua caliente. En su lugar, puede usar hojas de lima o de limones frescos ligeramente blanqueadas en agua hirviendo.



Triture el pescado con los condimentos hasta obtener una masa uniforme.



Coloque la mezcla en un bol, añada las judías y las hojas de lima y remueva.



Ponga varias cucharadas en aceite hirviendo y frías las hasta que se doren.



Retire las tortitas con un colador y deje que se escurran bien.

Bolitas de cerdo con salsa de cacahuete



500 g de carne picada de cerdo

2 cucharadas de hojas de cilantro bien picadas

2 cucharaditas de ajo machacado

1/4 taza de salsa de pescado

3/4 taza de aceite vegetal

1 guindilla roja sin

semillas, picada

1 cucharadita de jengibre rallado

2 cucharadas de crema de cacahuete

1 cucharada de azúcar moreno

1/2 taza de crema de coco

1 cucharadita de albahaca picada

1 Mezcle el cerdo con la mitad de las hojas de cilantro, del ajo y de la salsa de pescado. Amase la mezcla hasta obtener una pasta homogénea y trabájela con las manos húmedas para formar

bolitas.

2 Fríalas en aceite hasta que se doren bien (5 min.). Retírelas y manténgalas calientes, escurra el aceite, seque la sartén y ponga dos cucharadas del mismo aceite.

3 Rehogue el resto del ajo con la guindilla y el jengibre durante 1 min., añada las hojas de cilantro, la salsa de pescado, la crema de cacahuete, el azúcar y la crema de coco y remueva a fuego medio hasta que espese junto con la albahaca picada.

4 Ponga las bolitas en un plato y coloque un bol con la salsa en el centro. Sirva este delicioso aperitivo con palillos.

CONSEJO

El cilantro es un elemento fundamental de la cocina tailandesa. Sus raíces, tallos y hojas se emplean en las pastas al curry, así como en salsas muy condimentadas. Dado su peculiar sabor, no resulta agradable para todo el mundo, por lo que puede omitirlo.



Amase la carne de cerdo, el cilantro, el ajo y la salsa de pescado.



Con las manos húmedas, dé a la masa forma de bolitas.



Fría las bolitas en aceite hasta que se doren, durante unos 5 minutos.



Vierta la crema de coco sobre la salsa de cacahuete y remueva hasta que espese.

Satay de pollo



500 g de pechuga de pollo sin piel

1 diente de ajo

1 cebolla pequeña, por la mitad

2 cucharadas de azúcar moreno

2 cucharadas de salsa de pescado

3 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete

1/2 taza de crema de cacahuete

3/4 taza de crema de coco

1 1/2 cucharadas de salsa de guindilla dulce tailandesa

1 cucharadita de aceite vegetal o de cacahuete adicional para la parrilla

Tiempo de preparación:
25 min. + 3-4 horas
en reposo

Tiempo de cocción:
10 minutos

Para 24 brochetas

1 Corte el pollo en tiras finas de unos 2 cm de ancho y ensártelas en brochetas de bambú satay untadas en aceite. Colóquelas en un plato plano.

2 En una picadora, mezcle el ajo, la cebolla y la mitad del azúcar y de la salsa de pescado. Tritúrelo todo hasta obtener una masa uniforme y eche agua fría para diluirla. Vierta la mezcla sobre el pollo, cúbralo con film transparente y déjelo reposar 3-4 horas, dándole la vuelta varias veces.

3 Hierva el resto de ingredientes en una cacerola pequeña a fuego medio unos 4 minutos para obtener una salsa cremosa.

4 Unte los satays con aceite y áselos en la parrilla hasta que se doren por la superficie y estén bien hechos. Déles la vuelta a menudo y úntelos con aceite las veces necesarias.

5 Disponga los satays a modo de abanico sobre una fuente redonda con la salsa en el centro.

CONSEJO

Ponga en remojo las brochetas en agua fría antes de usarlas para que no se quemen en el grill.



Corte las pechugas de pollo en tiras finas de unos 2 cm de ancho.



Ensarte las tiras de pollo en brochetas de bambú untadas con aceite.



Adobe el pollo con la mezcla de cebolla durante 4 horas.



Añada los demás ingredientes y remueva hasta obtener una crema.

Cangrejo en salsa



Sírvalo con galletitas.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4-6 personas

200 ml de crema de coco

300 g de carne de cangrejo de lata, congelada o fresca

1/4 cucharadita de sal

2 cebolletas picadas muy finas

2 cucharadas de cilantro o de menta picada fina

1 cucharada de

zumo de limón

1 guindilla verde

fresca, picada y sin semillas

pimienta blanca

2 platos de

hortalizas

(zanahorias,

pimientos, apio,

cebolletas, coliflor

o brécol y pepino)

1 Hierva a fuego lento en una cacerola pequeña el coco, el cangrejo y la sal durante 5 minutos.

2 Añada los demás ingredientes excepto las verduras y déjelo enfriar. Sepárelo en dos bols pequeños y sírvalo con verduras troceadas.

CONSEJO

Hierva la crema de coco a fuego medio, removiendo a menudo para que se evapore. De lo contrario, se cortará.



Desmenuce la carne de cangrejo con un tenedor en trocitos iguales.



Incorpore la carne de cangrejo a una cacerola con crema de coco.



Retire las semillas y pique bien la guindilla. Use guantes como protección.



Corte las hortalizas en largas tiras de 4 cm aproximadamente.



Puré de cerdo



Se puede preparar el día anterior.

180 g de carne
picada de cerdo
2 cucharadas de
aceite
1/2 cucharadita de ajo
machacado
1/2 cucharadita de
raíz de hierba de
limón picada fina
(vea nota)
1 cucharadita de
guindilla picante

2 cucharadas de cre-
ma de cacahuete
1 taza de crema de
coco
1 1/2 cucharadas de
salsa de pescado
1 1/2 cucharaditas de
azúcar moreno
2 cucharaditas de
cilantro (opcional)
1 paquete de
galletas de arroz

1 Fría la carne de cerdo en aceite vegetal o de cacahuete hasta que adquiera un buen color, añada el ajo y la hierba de limón y fríalo todo de 1 a 2 minutos.

2 Añada la salsa de

guindilla, la crema de cacahuete, la salsa de pescado y el azúcar moreno y manténgalo en el fuego hasta que espese. Añada el cilantro si desea usarlo.

3 Divida la salsa

caliente en 2 cuencos pequeños y colóquelos en un plato, rodeados de las galletas japonesas de arroz.

Nota: Use sólo la parte de la raíz verde pálido de la hierba de limón. Las hojas sedosas superiores pueden usarse para hacer té "citronella", famoso por sus propiedades curativas y calmantes.

CONSEJO

Puede servir el puré de cerdo con bastoncillos de verduras frescas: pruebe con zanahorias, coliflores y pimientos rojos y verdes. Si lo desea puede sustituir la carne de cerdo por pollo o ternera.



Ponga el cerdo en una cacerola, removiendo hasta que esté en su punto.



Añada el ajo y la hierba de limón bien picados. Cuézalo 2 minutos.



Incorpore la crema de cacahuete, la salsa de pescado y la salsa de guindilla.



Siga removiendo hasta que espese, añada el cilantro y sírvalo caliente.

Saquitos



Lo mejor es degustar estas delicias recién hechas.

1 cebolleta picada gruesa
5 castañas de lata, escurridas
200 g de carne picada de cerdo
3 cucharaditas de salsa de soja clara o de pescado
30 tortas de won ton
aceite para freír

1 Pase la cebolleta y las castañas por la picadora y añada la carne de cerdo y la salsa hasta conseguir una masa uniforme.
 2 Use un pincel de pastelería mojado en

Tiempo de preparación:
 30 minutos
Tiempo de cocción:
 12 minutos
Para 30 unidades

agua para humedecer una zona cuadrada a 2 cm de los bordes de la torta.

3 Coloque una cucharadita de la masa en el centro de cada torta.

4 Envuelva el relleno con los bordes hasta cubrirlo casi totalmente, presionando la parte húmeda y dejando los picos de los bordes hacia fuera. Colóquelos en un plato con harina.
 5 Ponga el aceite a calentar a fuego fuerte. Cuando empiece a humear, reduzca la llama ligeramente. Fría los

saquitos de seis en seis, hasta que la pasta esté de color dorado oscuro.
 6 Retire los saquitos con un colador y póngalos a escurrir sobre una rejilla cubierta por papel absorbente.
 7 Sírvalos calientes con salsa de guindilla dulce.

CONSEJO

Las castañas suelen estar a la venta en conserva, con agua, enteras o cortadas. Una vez abiertas pueden mantenerse en agua hasta 1 semana, pero deberá cambiar el agua a diario. Añaden un toque crujiente y ligeramente dulce a los fritos, las verduras, los tallarines y los sabrosos rellenos.



Humedezca todas las tortas de won ton con un pincel mojado en agua.



Coloque una cucharadita de relleno en el medio de cada torta.



Envuelva el relleno con los bordes de la torta dejando las puntas hacia fuera.



Deje escurrir los saquitos en una rejilla cubierta con papel absorbente.

Tallarines crujientes



Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 taza de aceite vegetal o de cacahuete | batidos |
| 1 trozo de Tofu (4 x 4 cm) | 1/3 taza de azúcar |
| 100 g de pechuga de pollo sin piel, cortada en dados | 3 cucharadas de zumo de lima |
| 200 g de fideos de arroz finos | 5 cucharaditas de vinagre blanco |
| 100 g de gambas pequeñas peladas | 2 cucharadas de agua |
| 2 cebolletas picadas | 2 1/2 cucharadas de salsa de pescado |
| 1 cucharadita de ajo machacado | 1 cucharadita de guindilla en polvo |
| 2 huevos, poco | 100 g de brotes de soja |
| | 6 ajos tiernos en tiras de 5 cm |

1 Corte el tofu en lonchas finas y fríalo en un wok o una sartén con aceite hasta que la superficie esté crujiente. Rehogue el pollo hasta que cambie de color, retírelo y póngalo aparte. Fría los tallarines hasta que aumenten de tamaño y estén blancos y crujientes, luego

retírelos y déjelos escurrir. En la sartén deje sólo 2 cucharadas de aceite. 2 Sofría las gambas, las cebolletas y el ajo durante 1 1/2 minutos y retírelas. 3 Vierta el huevo batido en la sartén. Cuando comience a hacerse, rómpalo con la espátula del wok, retírelo cuando se haga y limpie el wok.

CONSEJO

En vez de añadir los 2 huevos, fría uno de ellos como si fuera una tortilla fina, enróllela hacia la parte superior y trocéela en tiras muy finas. Coloque el plato ya preparado en un cono sobre el plato en que vaya a servirlo y adórnelo con las tiras de huevo.

4 Rehogue el azúcar, el zumo de lima, el vinagre, el agua y la salsa de pescado en la sartén. Añada la guindilla en polvo y fríalo todo durante 1-2 minutos. Agregue los tallarines fritos y remueva la salsa a fuego fuerte, añada el tofu, el pollo, las gambas, las cebolletas, el ajo y los huevos. Continúe removiendo despacio para que se mezclen durante unos 3 minutos. 5 Póngalos en un plato y adórnelos con los brotes de soja.



Trocee el tofu en lonchas finas y luego en tiras.



Desmenuce los fideos en pequeños trozos y fríalos por tandas unos segundos.



Rehogue las gambas, las cebolletas y el ajo durante 2 minutos.



Eche el huevo en la sartén y, mientras se hace, remueva con la espátula.

SOPAS Y ENSALADAS

Las sopas y ensaladas tailandesas saben combinar a la perfección gusto, textura y color. Las ensaladas suelen aliñarse con zumo de lima y salsa picante de pescado.

Sopa picante de langostinos



Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

12 minutos

Para personas

1 Hierva el caldo de pescado, añada la hierba de limón, los gajos y las hojas de lima y la guindilla, cuézalo a fuego lento 6-7 min. y cuélelo.

2 Pele los langostinos dejando la cola y retire el intestino.

3 Cueza el caldo con los langostinos, los calamares y la salsa 4 min. a fuego lento.

Adorne con cebolletas y cilantro.

5 tazas de caldo de pescado

1 raíz de hierba de limón picada

1 lima pequeña

2 hojas secas de lima café

1 guindilla roja

fresca sin semillas

8 langostinos frescos

2 calamares ya limpios, en anillas

2 cucharadas de

salsa de pescado

1 cebolleta picada

4 ramitas de

cilantro



Añada la hierba de limón, las hojas de lima, la lima y la guindilla al caldo.



Pele los langostinos, dejando la parte de la cola intacta.



Efectúe un corte en el vientre y retire el hilo intestinal.



Eche los langostinos y las anillas de calamar al caldo después de colarlo.



Sopa de pollo y leche de coco



Acompañamiento ideal.

2 hojas secas de lima café remojadas 15 min. ó 1 ratz de hierba de limón, cortada longitudinalmente
1 trozo de jengibre tailandés (kha) o jengibre joven (de 1x3 cm)

Tiempo de preparación:
10 min. + 15 min. en remojo
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas

1 guindilla roja cortada, sin semillas
400 ml de leche de coco
150 g de pechuga de pollo sin piel
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de zumo de lima

1 Escorra las hojas de lima y colóquelas (o la raíz de hierba de limón) en una cacerola con el jengibre cortado a trozos gruesos, la guindilla, la leche de coco y 1½ tazas de agua. Tape la cacerola, ponga la sopa a hervir y deje que hierva durante 5 minutos.
2 Añada el resto de ingredientes, hiérvalo todo hasta que el pollo adquiera un tono blanquecino (unos 3 min.) y sirva la sopa.



Parta la raíz de hierba de limón por la mitad, longitudinalmente.



Quite la piel y trocee las pechugas de pollo en dados de 2 cm.



Eche agua en la cacerola con la leche de coco, la guindilla, el jengibre y la raíz.



Añada los demás ingredientes a la cacerola y hiérvalos durante 3 min.



Ensalada de papaya



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 4-6 personas

1 papaya mediana
(unos 750 g)
1/4 taza de gambas
chinas secas, re-
mojadas en agua
hirviendo 10 min.
1 cucharadita de ajo
machacado
4-6 cucharadas de

zumos de lima
4-6 cucharadas de
salsa de pescado
1-2 cucharaditas de
azúcar
1-4 cucharaditas de
salsa de guindilla
pepino y cebolletas
para adornar

1 Pele la papaya y
córtela en dados
grandes.

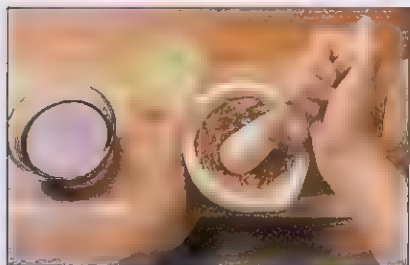


Pele una papaya mediana con un
pelador.

2 En una picadora o
mortero, triture las
gambas y el ajo hasta



Retire las semillas de la papaya y
córtela en dados.



Machaque las gambas y el ajo hasta
obtener una mezcla homogénea .



Vierta el aliño sobre la papaya y
remueva con suavidad para mezclarlo.

obtener una pasta y
añada la mitad del
zumos de lima o limón
y de la salsa de pes-
cado. Viértalo sobre
la papaya.

3 Añada el resto del
zumos y de la salsa de
pescado, junto con el
azúcar y la salsa de
guindilla dulce al
gusto lentamente. El
sabor de la ensalada
debería ser agridulce.

4 Coloque la ensa-
lada en una fuente
con hojas de lechuga
y adorne con tiras
finas de pepino o
cebolletas.



Ensalada de pollo y menta



Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas

400 g de pechuga de pollo sin piel
2 cebollas rojas medianas
1/4 pimiento verde
1 guindilla roja pequeña, sin semillas
1 manojo de menta
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de

salsa de pescado
1 1/2 cucharadas de zumo de limón
1/4 cucharadita de ajo picado fino
1/2 cucharadita de jengibre picado
1 1/2 cucharaditas de azúcar
1/2-1/4 cucharadita de guindilla asada (vea nota)

1 Trocee el pollo en dados pequeños. Ponga un wok o una sartén antiadherente a calentar y fría el pollo sin aceite a fuego fuerte hasta que se vuelva blanco. Retírelo del fuego y manténgalo caliente.

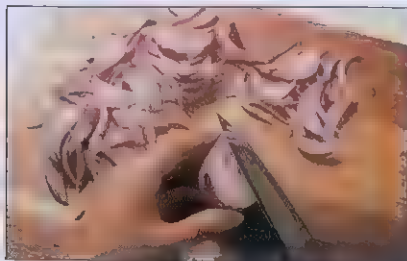
2 Pele y corte las cebollas de arriba abajo para obtener finas tiras curvadas. Corte el pimiento en trozos de igual tamaño y pique bien la guindilla.

3 Separe los tallos de la menta de las hojas, cortando las más

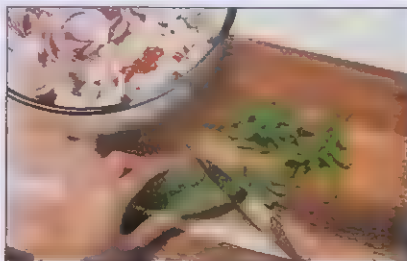
grandes por la mitad y mezcle el pollo con las cebollas, el pimiento, la guindilla y dos tercios de la menta.

4 Remueva la soja y la salsa de pescado con el zumo de limón, el ajo, el jengibre, el azúcar y la guindilla. Eche la mezcla sobre la ensalada, revuélvala un poco y sírvala adornada con el resto de la menta.

Nota: El sabor a nuez de las guindillas asadas resulta más agradable en ensaladas que las guindillas secas. Para cocinarlas, ponga las guindillas secas en un horno o wok calientes y áselas hasta que adquieran un tono marrón oscuro, pero no deje que negreen. Déjelas enfriar y macháquelas en un mortero.



Corte la cebolla longitudinalmente para obtener tiras curvadas.



Trocee los pimientos en tiras finas de unos 3 cm de longitud.



Ponga el pollo y las verduras en un bol de vidrio y mézclelo todo.



Vierta la salsa de soja y de pescado sobre el resto de los ingredientes.

Ensalada de cerdo asado



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4-6 personas

eche la mitad en la ensalada, removiendo bien. Mezcle la salsa de pescado y el zumo de lima con azúcar al gusto, viértalo en la ensalada y remuévalo todo.

4 Coloque la ensalada en un plato de servir, cúbrala con film transparente y déjela hasta que vaya a usarla.

5 Fría la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén bien dorados y crujientes, retírelos con una espumadera y póngalos sobre papel absorbente.

6 Eche la cebolla y el ajo en la ensalada con la mezcla reservada.

CONSEJO

Para esta ensalada también puede utilizar buey o pollo asado o anillas de calamar cocidas y enfriadas.

1 Corte el cerdo en tiras finas y triture los cacahuets en una picadora.

2 En un bol, mezcle el cerdo, las gambas,

la zanahoria bien escurrida, la cebolla y la cebolleta.

3 Mezcle los cacahuets, el cilantro, la menta y el perejil y



Corte la carne de cerdo en largas tiras de unos 2 cm de ancho.



Mezcle la carne de cerdo, las gambas, la zanahoria, la cebolla y la cebolleta.



Mezcle los cacahuets, el cilantro, la menta, el perejil y la guindilla.



Retire la cebolla y el ajo fritos con una espumadera.

Ensalada de pepino



Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 6 personas

200 g de calamar
1/4 taza de zumo de limón
1 trozo de raíz de hierba de limón
200 g de filetes de pescado blanco
2 pepinos medianos
1 tronco de apio
200 g de gambas pequeñas peladas
200 g de almejas en lata, escurridas

1 cebolla picada
1 guindilla roja pequeña picada
2 cucharadas de menta picada
1 cucharadita de ajo picado
2 cucharadas de cebolleta picada
1/4 taza de salsa de pescado
azúcar al gusto
hojas de lechuga

1 Hierva las anillas de calamar en agua ligeramente salada con 2 cucharaditas del zumo de limón y con la raíz de hierba de limón durante 30 seg., retírelas y añada el pescado. Cuézalo todo

durante 2 min., retírelo y déjelo escurrir. Córtelo en trozos pequeños.
2 Pele los pepinos y córtelos por la mitad a lo largo. Retire las semillas con una cucharita y córtelos en tiras muy finas.

CONSEJO

Puede congelar el líquido de las almejas y usarlo en una receta que precise caldo de pescado o de marisco, o en los espaguetis a la marinara.

3 Lave el apio y córtelo fino en diagonal.

4 Mezcle el calamar, el pescado, el pepino, el apio, las gambas y las almejas en un bol.

5 En un bol pequeño, mezcle los demás ingredientes, menos la lechuga, y aliñe al gusto. Viértalos sobre la ensalada y remueva.

6 Distribuya las hojas de lechuga en un plato de servir y coloque la ensalada encima.

Adórnela con cacahuetes triturados, si lo desea.



Corte el pescado y los calamares hervidos en trozos pequeños.



Retire las semillas del pepino una vez pelado con la ayuda de una cuchara.



Añada el pepino y el apio al pescado y mezcle bien.



Mezcle el resto de ingredientes, remueva y viértalo todo sobre la ensalada.

PESCADO Y MARISCO

En el Golfo de Tailandia abundan toda clase de pescados y mariscos, y los tailandeses saben sacar buen provecho de tan variada gama. Han adoptado la técnica china para rehogar, que resulta ideal para cocinar el pescado y el marisco.

Langostinos con ajo en salsa picante



Tiempo de preparación:

8-10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas

1 kg de langostinos
1 cebolla mediana
1 cucharada de ajo picado
2 cucharaditas de jengibre troceado
1 guindilla roja sin semillas y cortada
3 cucharadas de aceite vegetal

60 g de brotes de bambú cortados
2 cucharadas de salsa de guindilla
2 cucharadas de salsa de pescado
3 cucharadas de agua
1 cucharadita de fécula de maíz

hasta que se ablanden.

Añada los langostinos

y fríalos hasta que

cambien de color y

empiecen a curvarse.

Añada los brotes de

bambú y continúe

rehogando.

4 Mezcle la salsa de

guindilla dulce, la salsa

de pescado, el agua y

la fécula de maíz.

vierta la mezcla en la

sartén y remuévala

hasta que espese.

5 Adorne con unas

hojitas de albahaca.

CONSEJO

Para trocear el jengibre, pélelo y córtelo en finas tiras, junte tres o cuatro tiras y córtelas en trozos muy pequeños.

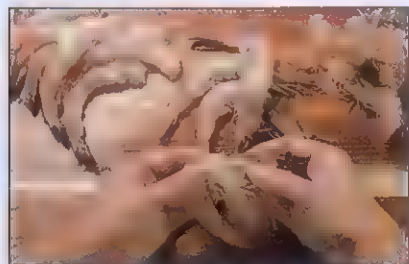
1 Pele los langostinos sin quitar las colas.

Realice un corte en el vientre y retire el hilo intestinal.

2 Pele la cebolla y

córtela longitudinalmente para obtener tiras curvadas.

3 Rehogue la cebolla, el ajo, el jengibre y la guindilla en el aceite



Pele los langostinos, dejando la parte de la cola intacta.



Rehogue la cebolla, el ajo, el jengibre y la guindilla hasta que se ablanden.



Agregue los brotes de bambú a los langostinos y rehóguelo todo 1 minuto.



Vierta las salsas mezcladas y la fécula de maíz y remueva hasta que espese.

Curry cremoso de langostinos



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
18-20 minutos
Para 4 personas

- | | |
|--|---|
| 1 kg de langostinos frescos medianos | 1 cucharadita de cilantro molido |
| 1 cebolla mediana picada fina | 1 cucharadita de cúrcuma |
| 5 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete | 1 cucharadita de pasta de gambas (vea nota) |
| 1 cucharadita de ajo picado | 400 ml de crema de coco |
| 1 cucharadita de jengibre picado | 1 cucharadita de concentrado de tamarindo |
| 1 guindilla roja, sin semillas y picada | 2 cucharadas de salsa de pescado |
| 1 cucharada de raíz de hierba de limón picada fina | 1 manojo pequeño de cilantro fresco |

1 Pele los langostinos, dejando intacta la parte de la cola. Efectúe un corte longitudinal en el vientre, extraiga el hilo intestinal y ábralos oprimiendo como si hiciese chuletas de gamba. 2 Fría la cebolla en aceite hasta que esté bien hecha. En una picadora o mortero triture la cebolla, el

ajo, el jengibre, la guindilla y la raíz de hierba de limón hasta obtener una mezcla uniforme. Añada el cilantro, la cúrcuma y la pasta de gambas y pique de nuevo hasta obtener una pasta, añadiendo un poco de crema de coco. 3 Rehogue los ingredientes molidos en la misma sartén que utilizó para la

cebolla durante 5 minutos. Añada la crema de coco y el tamarindo, cuando esté a punto de hervir, baje el fuego y remueva mientras se cuece unos 5 minutos.

4 Añada $\frac{1}{4}$ taza de agua y los langostinos con la salsa de pescado y hiérvalo todo durante 3 minutos. 5 Añada las hojas de cilantro al curry y sírvalo enseguida con arroz.

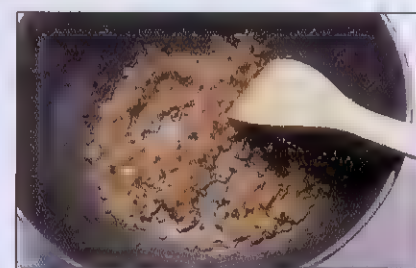
Nota: La pasta de gambas sabe mejor si se "tuesta" antes de usarla. Envuélvala en papel de aluminio y tuéstela 2 minutos por cada lado en un wok seco. Guárdela siempre en un frasco hermético en un lugar oscuro.

CONSEJO

El sabor de las guindillas es más suave si se retiran las semillas. Use guantes de goma al manipularlas; después límpiélos y lávese las manos con agua y jabón.



Pele los langostinos, dejando las colas, quite el intestino y oprima para abrirlos.



Fría la cebolla hasta que adquiera un tono dorado oscuro.



Rehogue los ingredientes triturados durante 5 minutos en la sartén.



Añada el tamarindo a la crema de coco y hierva a fuego lento unos 5 minutos.

Calamares con guindillas



Un plato llamativo.

500 g de calamares
1 cebolla mediana
1 1/2 cucharaditas de ajo picado
3 guindillas rojas
3 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de salsa de pescado

1 cucharada de vinagre de arroz
1 1/2 cucharadas de azúcar de palma (vea nota)
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de fécula de maíz

1 Corte los calamares en trozos de 4 x 4 cm. Realice cortes profundos en diagonal en un sentido, primero, y en sentido inverso después. Cuando estén listos, los calamares se habrán curvado y parecerán piñas de pino piñonero.
2 Pele la cebolla y

córtela longitudinalmente para obtener tiras curvadas. Sofría la cebolla junto con el ajo y las guindillas, sin semillas y picadas, en el aceite hasta que se ablanden, pero dejando que estén aún crujientes. Agregue los trozos de calamar y fríalos

hasta que se curven.
3 Mezcle la salsa de pescado, el vinagre de arroz, el azúcar de palma, el agua y la fécula, eche la mezcla en la sartén y remueva hasta que espese la salsa. Nota: Triture el azúcar de palma en un mortero y guárdelo en un frasco hermético. Utilice azúcar moreno si no dispone de azúcar de palma.

CONSEJO

El vinagre de arroz se destila a partir de arroz fermentado y se vende en botellas pequeñas. Tiene color claro, dorado pálido, y su sabor resulta un tanto áspero. Se usa en los fritos y en los aliños orientales.



Corte los calamares en cuadrados de 4 x 4 cm.



Realice cortes transversales en un sentido, primero, y a la inversa después.



Rehogue la cebolla, el ajo y las guindillas hasta que estén tiernos.



Añada los calamares y sofríalos hasta que se curven y estén bien hechos.

Pescado en salsa de jengibre



Tiempo de preparación:
18 minutos
Tiempo de cocción:
18 minutos
Para 4-6 personas

1 kg de dentón u otro
tipo de pescado
1/2 taza de harina
1/2 taza de fécula de
maíz
aceite para freír

moreno
1/4 taza de vinagre de
arroz
1/2 taza de jengibre
marinado, a trozos
1/4 taza de agua
1/2 cucharadita de
fécula de maíz

Salsa de jengibre
6 setas negras chinas
secas, remojadas
1 cucharada de salsa
de soja espesa
1/2 taza de azúcar

Para la guarnición:
1 guindilla roja
1 cebolleta
hojas de cilantro

1 Asegúrese de que el
pescado ha sido
limpiado: lávelo y
séquelo bien y realice
cortes transversales
en cruz por ambos
lados.

2 Mezcle la harina y
la fécula de maíz con

suficiente agua fría
para obtener una
pasta fina. Ponga a
calentar un poco de
aceite en un wok o en
una sartén donde
quepa el pescado.
Cúbralo con la pasta
y fríalo en el aceite

caliente, dándole la
vuelta, hasta que la
parte interna se pueda
desmenuzar con un
tenedor.

3 Coloque el pescado
en una fuente grande.

4 Para la salsa, es-
curra las setas, quíteles
los tallos y corte los
sombreros en tiras
muy finas. Ponga los
ingredientes de la salsa
a calentar y cuézalos a
fuego lento, removien-
do, durante 4 minutos.

5 Vierta la salsa sobre
el pescado y acompá-
ñelo de la guindilla y
la cebolleta bien pica-
das y del cilantro.

Sírvalo con arroz.

Nota: Si no dispone de
vinagre de arroz, use
vinagre destilado o de
sidra para compensar
el azúcar. El sabor del
plato debería ser
agridulce.



Quite las aletas, las escamas y limpie el
pescado. Seque con papel absorbente.



Practique cortes en cruz a ambos lados
del pescado.



Recubra el pescado con la pasta unifor-
memente y fríalo en aceite caliente.



Escurra las setas y corte los sombreros
en tiras finas.

Tallarines tailandeses



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4-6 personas

500 g de tallarines
de arroz
200 g de gambas
pequeñas cocidas
y peladas
200 g de pechuga de
pollo sin piel,
cortada a dados
1 cucharadita de ajo
picado
3 cucharadas de
aceite vegetal
2 huevos batidos
150 g de brotes de
soja
1 cucharada de sal-
sa de soja clara
2 cucharadas de

salsa de pescado
1 cucharada de
ketchup
1/2 cucharadita de
guindilla troceada
2 cucharadas de
azúcar

Para la guarnición:
2 cucharadas de
cebolletas o ajos
tiernos picados
2 cucharadas de
cacahuets
tostados, picados
hojas de cilantro
gajos de lima

1 Deje cocer los tallarines en agua hirviendo durante 5 minutos, escúrralos bien y póngalos en una bandeja para que se sequen.
2 Rehogue las gambas, el pollo y el ajo en la mitad del aceite hasta que el pollo se vuelva blanco, retírelo y apártelo.

3 Vierta el huevo batido en la sartén y prepárelo como si hiciese una tortilla a la francesa. Retírelo, enróllelo y córtelo en tiras finas o divídalo en trocitos pequeños en la sartén y luego apártelo del fuego.
4 Sofría los brotes de soja justo hasta que empiecen a

ablandarse. Procure que no se pasen y sáquelos de la sartén.
5 Añada el resto del aceite y rehogue los tallarines hasta que queden cubiertos por el aceite. Coloque de nuevo las gambas y el pollo en la sartén con la mitad del huevo, los brotes de soja y los ingredientes restantes. Mézclelos bien y fríalos hasta que estén en su punto.
6 Ponga los tallarines en una fuente y acompáñelos con el resto del huevo y con la guarnición ya preparada, colocando los gajos de lima alrededor del plato.

CONSEJO

Los tailandeses prefieren los tallarines planos de 5 mm hechos de arroz, pero también puede usar tallarines de huevo, tallarines de "celofán" o fideos finos de arroz.



Distribuya los tallarines en una bandeja, de modo uniforme, para que se sequen.



Prepare el huevo como si fuese a hacer una tortilla a la francesa muy fina.



Fría las gambas, el pollo y el ajo hasta que se hagan.



Enrolle la tortilla y córtela en tiras finas.

Como norma general, en Tailandia los alimentos se comen en platos, con cuchara y tenedor. Las comidas empiezan con aperitivos frugales, seguidos de una sopa o del plato principal de carne o pollo.

Curry árabe de buey



Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

1 3/4 horas

Para 6 personas

750 g de buey para estofado (el redondo, el morcillo o la paletilla)

3 guindillas rojas secas, sin semillas

1 cucharada de semillas de cilantro

1/2 cucharadita de pasta de gambas

1 trozo de jengibre tailandés (2 cm)

1 ratz de hierba de limón picada

4 dientes de ajo

1/4 taza de aceite vegetal

1 cebolla mediana

1 bastoncillo de canela en rama

2 clavos

4 vainas de cardamomo

8 hojas de curry o

3 hojas de laurel

400 ml de crema de coco

2 cucharadas de crema de cacahuete

2 cucharadas de vinagre o concentrado de tamarindo

1 cucharada de azúcar moreno

1 cucharada de salsa de pescado

1 Corte el buey en dados de 2 cm.
2 Tueste en un wok o en una sartén antiadherente sin aceite las guindillas, las semillas de cilantro y la pasta de gambas hasta que desprendan un fuerte

aroma.

3 En una picadora o mortero, triture los condimentos tostados junto con el jengibre, la hierba de limón y el ajo hasta obtener una masa homogénea.

4 Ponga el aceite a

calentar y fría la cebolla, muy picada, hasta que esté bien dorada, apártela a un lado de la sartén y fría la pasta condimentada durante 2-3 minutos. Añada las especias enteras y las hojas de curry con 1 cucharada de agua y remueva hasta que el líquido se evapore.

5 Agregue la carne y mézclela con los condimentos hasta que quede cubierta; añada la crema de coco y la de cacahuete y 1 1/2 tazas de agua, tápela y déjela en el fuego 1 1/2 - 1 3/4 horas, removiendo de vez en cuando.

6 Disuelva el vinagre en 2-3 cucharadas de salsa, échela en el plato y añada azúcar y salsa de pescado al gusto.

Fríalo 5-6 min. más.

7 Sírvalo con arroz.

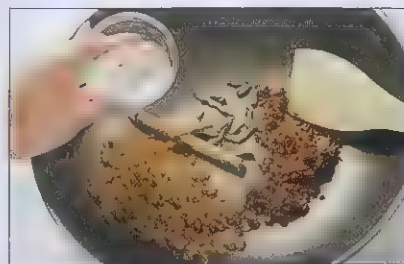
Nota: Puede adquirir el jengibre tailandés molido (kha) bajo el nombre de galingale o laos en polvo en tiendas de comida indonesia.



Tueste las guindillas, el cilantro y la pasta de gambas.



Machaque los condimentos tostados con el jengibre, el ajo y la hierba de limón.



Añada 1 cucharada de agua a las cebollas y los condimentos.



Añada la crema de coco a la carne y la mezcla de especias y mézclelo bien.

Curry rojo de buey



"Rojo" por la gran cantidad de guindillas.

Tiempo de preparación:
20 min. + 15 min.
en remojo

Tiempo de cocción:
40 minutos

Para 6 personas

6-10 guindillas rojas
secas, remojadas
en agua caliente
durante 15 min.

3 hojas secas de
lima cafre,
remojadas en
agua caliente 15
minutos

1 cucharada de se-
millas de cilantro
1/2 cucharadita de
semillas de
alcaravea

1 cucharadita de
pasta de gambas

1 rätz de hierba de
limón picada

1 cebolla mediana
picada fina

4 dientes de ajo
1 trozo de jengibre
tailandés (2 cm)
o 1 cucharada de
laos en polvo

2 cucharadas de
aceite vegetal
800 ml de leche de
coco

1 kg de buey para
estofado (redondo
o tapa)

1 guindilla roja
fresca, sin
semillas y en
tiras

200 g de judías
verdes en tiras

2 cucharadas de
salsa de pescado

1 Escorra las guindillas, ábralas y retire las semillas. Escorra las hojas de lima.

2 En un wok o sartén antiadherente, tueste las semillas de cilantro y de alcaravea y la pasta de gambas hasta

que desprendan un olor intenso. Tritúrelas en una picadora o mortero con la hierba de limón, la cebolla, el ajo y el jengibre.

Añada las guindillas remojadas y las hojas de lima y triture hasta

obtener una masa uniforme.

3 Fría los ingredientes en el aceite 3-4 min., añada la leche de coco y fríalo todo a fuego moderado durante 25 minutos, hasta que el aceite se separe y flote en la superficie.

4 Mientras, corte la carne en tiras finas de no más de 2 cm de ancho. Póngala en la salsa con la guindilla fresca y las judías y cuézalas a fuego lento hasta que el buey y las judías estén tiernos.

Añada salsa de pescado al gusto.

5 Sirva el curry rojo de buey con arroz y adórnelo con ramitas de cilantro o con pepino cortado en tiras muy finas.

CONSEJO

Tenga cuidado al limpiar y utilizar las guindillas. Si no desea que el sabor del plato sea demasiado picante, utilice menos guindillas.



Use guantes para manipular las guindillas y retire las semillas con cuidado.



Añada las guindillas y las hojas de lima a la pasta de gambas y a las especias.



Añada leche de coco a la mezcla con los condimentos y rehóguela 25 minutos.



Corte el buey en tiras finas, agréguelo a la salsa y cuézalo hasta que esté tierno.

Curry verde de pollo



Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas

- | | |
|--|------------------------------------|
| 2 cucharaditas de semillas de cilantro | 2 dientes de ajo |
| 1 cucharadita de granos de pimienta negra | 3 cucharadas de cebolleta picada |
| 3-5 guindillas verdes frescas, sin semillas y picadas | 1 trozo de raíz de hierba de limón |
| 1 cm de jengibre tailandés o 2 cucharaditas de laos en polvo | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| 3 cucharadas de hojas de cilantro picadas | 400 ml de crema de coco |
| | 4 hojas de lima cafre |
| | 850 g de pollo deshuesado |
| | 1 manojo de albahaca fresca |
| | 1 cucharada de salsa de pescado |

1 Machaque el cilantro y los granos de pimienta negra en un mortero.

2 Añada los condimentos frescos (guindillas, jengibre, cilantro, ajos, raíz de

hierba de limón y cebolletas) y muélalos hasta obtener una pasta homogénea.

3 Fría la masa en una sartén mediana con aceite 3-4 minutos, añade la crema de coco y las hojas de lima y cuézalo todo a fuego lento 10 min.

4 Corte el pollo en dados de 2 cm., échelo en la salsa con 1 taza de agua y déjelo cocer a fuego lento unos 20 minutos.

5 Separe las hojas de albahaca de los tallos. Añada la albahaca y la salsa de pescado al curry y sírvalo con arroz.

CONSEJO

Compre un molinillo de café económico y utilícelo exclusivamente para moler especias.



Pique bien las semillas de cilantro y los granos de pimienta.



Añada los condimentos frescos y trítúrelos hasta obtener una pasta.



Eche el pollo cortado en dados en la salsa y cuézalo hasta que esté tierno.



Añada las hojas de albahaca y la salsa de pescado. Sírvale enseguida.

Curry de pollo y nueces



Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
65 minutos
Para 4-6 personas

- | | |
|---|--|
| 1 pollo de 1,5 kg | 1 cucharadita de ajo picado |
| 400 ml de crema de coco | 1 cucharadita de jengibre picado |
| 2 guindillas verdes, sin semillas | 2 cucharaditas de azúcar |
| 2 cucharadas de semillas de cilantro | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| 1 cucharadita de semillas de comino | 3 cucharadas de crema de cacahuete crujiente |
| 1-2 cucharaditas de guindilla seca troceada | 2 cucharadas de salsa de pescado |
| 1 cucharadita de pasta de gambas | el zumo de 2 limas |

1 Corte el pollo en trozos grandes y colóquelos en una sartén con la crema de coco y 1 taza de agua. Añada las guindillas, póngalo todo a hervir, tápelo y

baje el fuego. Cuézalo a fuego lento 30 minutos hasta que el pollo esté tierno.
2 Ase el cilantro, el comino, la guindilla troceada y la pasta de

gambas en un wok o sartén antiadherente hasta que desprendan un intenso aroma. Tritúrelo todo con el ajo, el azúcar y el jengibre hasta obtener una pasta.

3 Cueza la pasta en el aceite 2-3 minutos, retire el pollo con una espumadera y apártelo. Vierta el líquido con las guindillas en la pasta de los condimentos. Hiérvalo todo a fuego lento hasta que el líquido se evapore (20 minutos).

4 Añada la crema de cacahuete, removiendo hasta que se disuelva en la salsa, incorpore el pollo y cuézalo a fuego lento unos 10 minutos. Eche la salsa de pescado y el zumo de lima y sírvalo en un plato con arroz.



Corte el pollo en trozos grandes, tal como aparece en la fotografía.



Ase las especias y la pasta de gambas en una sartén sin aceite.



Añada la crema de cacahuete a la salsa y remueva bien para que se mezcle.



Incorpore el pollo y cuézalo a fuego lento hasta que esté tierno.

Buey en salsa de ostras con setas



También puede usar champiñones frescos.

600 g de buey
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de jengibre picado
1 cebolla mediana
2 cucharadas de aceite vegetal

200 g de setas
pajizas de lata
1/4 taza de caldo de buey o de agua
1 cucharadita de fécula de maíz
2 cucharadas de salsa de ostras
2 cucharadas de cebolleta picada

1 Corte la carne de buey (culata o solomillo) en finas tiras, colóquelas en un plato y añada la salsa de pescado y el azúcar. Marínelo todo durante 1 hora, removiendo

de vez en cuando.
2 Fría el jengibre y la cebolla en el aceite hasta que se ablanden. Apártelos a un lado en la sartén y fría el buey hasta que cambie de color.

Añada las setas escurridas y siga friéndolo todo.
3 Mezcle el caldo o el agua con la fécula de maíz, viértalo en la sartén y remueva hasta que espese. Añada la salsa de ostras y la mitad de las cebolletas. Mézclelo todo y hiérvalo a fuego lento.
4 Sírvalo con arroz y adórnelo con el resto de las cebolletas.

CONSEJO

No deje que la carne se "haga" del todo al freírla, o se endurecerá. Si la sartén no es grande ni la llama intensa, fría la carne por tandas.



Quite la grasa de la carne y corte esta última en tiras muy finas.



Ponga el buey en un bol, añada la salsa de pescado y el azúcar y marínelo 1 h.



Añada el buey a la sartén con la cebolla y fríalo todo durante 2 minutos.



Éche las setas en la sartén con el buey y la cebolla y siga friéndolo todo.

Carne de buey picante



Tiempo de preparación:
15 min. + 1 hora
de marinada
Tiempo de cocción:
6-8 minutos
Para 4-6 personas

1 cucharada de
azúcar moreno
500 g de carne de
buey (culata o
redondo)
3 cucharaditas de
jengibre rallado
1 cebolla pequeña,
rallada
1 cucharadita de ajo
picado fino
1 cucharada de salsa
espesa de soja
2 1/2 cucharadas de
aceite vegetal o de
cacahuete

3 cebolletas cortadas
longitudinalmente
en cuartos de 3 cm
200 g de mazorcas de
maíz pequeñas de
lata, escurridas
80 g de brotes de
bambú, escurridos
4 guindillas (2 ver-
des y 2 rojas), sin
semillas
2 cucharadas de
salsa de pescado
1/2 taza de agua
1 cucharadita de
fécula de maíz

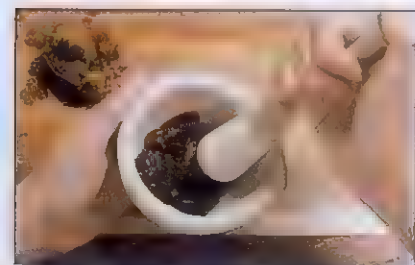
1 Triture el azúcar
moreno o de palma
hasta hacer un polvo
fino, corte el buey en
tiras muy finas y
póngalo en un plato

con el jengibre, la
cebolla, el ajo, el
azúcar y la salsa de
soja. Mézclelo todo,
cúbralo con film
transparente y déjelo

CONSEJO

Si desea que el plato
resulte más suave pero
igual de sabroso y
atractivo, sustituya las
guindillas por pimienta
rojo y verde.

reposar 1 hora, remo-
viendo a intervalos.
2 Ponga aceite a
calentar y saltee las
cebolletas, el maíz, los
brotes de bambú y las
guindillas durante 1 1/2
min. y luego retírelos
de la sartén. Caliente
ésta de nuevo y fría el
buey rápidamente.
3 Mezcle la salsa de
pescado, el agua y la
fécula de maíz, añáda-
lo al contenido del
plato con el resto de la
marinada y cuézalo
todo hasta que espese.
4 Incorpore de nuevo
las verduras y fríalo
todo 1-2 minutos.
5 Sírvalo con arroz.



Utilice un mortero o una cuchara para
machacar el azúcar de palma.



Mezcle bien la carne, la cebolla, el
jengibre, el ajo, la soja y el azúcar.



Saltee las cebolletas, el maíz, las
guindillas y los brotes de bambú.



Incorpore de nuevo las verduras y
fríalas con la carne durante 2 minutos.

Pollo frito con guindillas y albahaca



300 g de pechuga de pollo con piel
2 cucharadas de aceite vegetal o de cácahuete
2 cebolletas, cortadas en dados
2 cucharadas de guindilla muy picante, picada
1 cucharadita de salsa espesa de soja
2 cucharadas de azúcar de palma
2 cucharadas de salsa de pescado
1 taza de hojas de albahaca

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas

wok o sartén antiadherente.

2 Fría el pollo a fuego rápido hasta que se vuelva blanco.

3 Añada las cebolletas y las guindillas y saltéelo todo 1 minuto.

4 Vierta las salsas y el azúcar triturado, remueva ligeramente y añada la albahaca.

5 Sírvalo con arroz.

CONSEJO

Si lo desea, puede sustituir las guindillas picantes por una guindilla roja o verde de sabor más suave, retirándole las semillas.

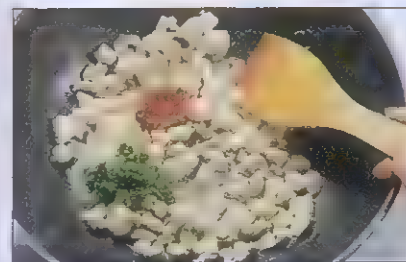
1 Corte el pollo en dados pequeños y ponga aceite a calentar en un



Corte las pechugas de pollo en dados pequeños de unos 2 centímetros.



Fría el pollo a fuego fuerte hasta que adquiriera color blanco.



Eche las cebolletas y las guindillas y saltéelo todo durante 1 minuto.



Añada la salsa de pescado, la salsa de soja y el azúcar de palma triturado.

Arroz frito con pollo



Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 6 personas

2½ tazas de arroz de grano largo

3½ tazas de agua

3 cucharadas de aceite vegetal

200 g de pechuga de pollo sin piel, cortada en dados

1 cebolla mediana cortada en aros

1 diente de ajo

picado

150 g de brotes de soja

2 cucharadas de salsa de pescado

salsa clara de soja

cebolletas troceadas

1 guindilla roja, sin semillas y trocea-

da (vea nota)

1 Ponga el arroz y el agua en una cacerola, llévelo a hervir rápidamente, tápelo y hiérvalo a fuego muy lento durante unos 16 minutos hasta que

el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido.

2 Ponga el aceite a calentar y sofría el pollo hasta que cambie de color. Retírelo

de la sartén, añada la cebolla y fríala hasta que se ablande, luego añada el ajo y los brotes de soja y fríalo todo unos segundos.

3 Incorpore el arroz y el pollo y alíñelo con la salsa de pescado. Sofríalo a fuego fuerte unos minutos y añada la salsa de soja al gusto.

4 Colóquelo todo en una fuente de servir y adórnelo con las cebolletas y los trozos de guindilla.

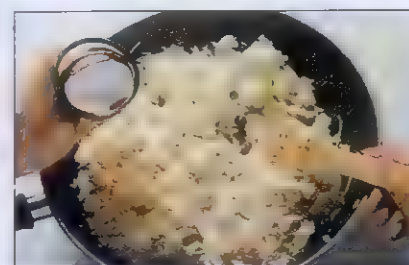
Nota: Para preparar la guindilla como adorno, divídala por la mitad longitudinalmente, retire las semillas, corte ambas partes en trocitos y mójelos en agua fría.



Ponga el arroz a hervir hasta que el líquido se evapore y se abran túneles.



Sofría la cebolla hasta que se ablande y luego añada los brotes de soja y el ajo.



Añada la salsa de pescado al arroz frito y a la mezcla de pollo.



Corte las cebolletas en tiras finas para usarlas como adorno.



POSTRES

POSTRES

Es costumbre poner punto final a una comida tailandesa con un plato dulce o con un bol de rica fruta fresca tropical. La leche de coco y el arroz se utilizan en esta ocasión para elaborar dulces y sabrosos puddings.

Natillas de coco



*1/2 taza de azúcar
400 ml de crema de
coco de lata
6 huevos
30 g de mantequilla*

1 Cuezca el azúcar y la crema de coco al baño María.
2 Bata bien los huevos, páselos por un colador de nailon, échelos en la leche de coco y remueva bien.
3 Cuézalo encima de agua hirviendo, removiendo lentamente, hasta que

*Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
50 minutos
Para 6 personas*

las natillas se hayan espesado lo suficiente como para cubrir la parte posterior de la cuchara (8 min.). Retírelas del fuego y écheles mantequilla.
4 Engrase 6 tarrinas individuales (de unos 125 ml de capacidad) con mantequilla derretida y vierta las natillas en las tarrinas.
5 Caliente el horno a 180 °C y cueza las tarrinas, colocadas en una bandeja de horno con agua caliente,

durante 30 minutos.
6 Apague el horno y encienda el grill para gratinar la parte superior.
7 Sírvalas, calientes o frías, con nata montada o crema de coco y rodajas de fruta tropical.

CONSEJO

También puede utilizar un molde de metal para pasteles: el tiempo de cocción será de unos 35 minutos. Córtelas en triángulos para servir.



Disuelva el azúcar y la crema de coco en un cazo sobre agua hirviendo.



Eche los huevos batidos en la crema de coco y remueva durante 8 minutos.

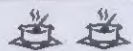


Al espesarse, las natillas deberían cubrir la parte posterior de una cuchara.



Realice cortes en las mitades de los mangos y retire la piel hacia atrás.

Arroz con mangos



Con fruta tropical.

1 1/2 taza de arroz, en remojo durante una noche
3 cucharadas de azúcar de palma
3 cucharadas de agua caliente
3 mangos maduros, en rodajas
400 ml de crema de coco

Tiempo de preparación:
 20 min. + una noche en remojo

Tiempo de cocción:
 30 minutos

Para 6 personas

30 min. hasta que se haga. Prénselo en un molde engrasado con aceite y déjelo enfriar.
 2 Disuelva el azúcar en el agua caliente.
 3 Corte el arroz en triángulos y póngalo en platos de postre con los mangos. Eche la crema de coco y el azúcar.

CONSEJO

Para esta receta, puede utilizar cualquier tipo de arroz de grano redondo o corto.

1 Escurra el arroz y póngalo en una cesta de cocción al vapor forrada de papel de aluminio. Añada agua fría hasta que cubra el arroz (unos 1,5 cm) y póngalo a hervir



Ponga el arroz escurrido en la cesta forrada con aluminio y añada agua.



Preñe el arroz para que quede uniforme en un molde engrasado.



Eche agua caliente al azúcar de palma y remueva para que se disuelva.



Divida el mango por la mitad, pélelo y córtelo en rodajas finas.

Albahaca

La albahaca dulce y la variedad thai, algo más picante, son a la vez un adorno y un sabroso condimento en la cocina tailandesa.

Arroz

Los tailandeses prefieren el arroz de grano largo que se procesa por un método de absorción. Coloque el arroz y una cantidad algo mayor de agua en una cacerola bien tapada. Cuando arranque a hervir, reduzca la llama. El arroz estará listo en unos 18 minutos y habrá absorbido toda el agua. El arroz de gluten, que se cuece hasta formar una masa gruesa y feculenta, se usa para los postres. También existe una deliciosa variedad roji-negra de grano largo.

Azúcar de palma

Azúcar de color marrón oscuro que se obtiene de las palmeras. Se puede sustituir por azúcar moreno.

Brochetas satay

Brochetas finas de bambú que se ponen en remojo en agua y se untan con aceite antes de usarlas.

Brotos de bambú

Normalmente se venden en lata, pero a veces también se encuentran

frescos. Pélelos hasta la parte cremosa y póngalos a hervir para ablandarlos. Guarde los que no use en la nevera, cambiándoles el agua a diario.

Brotos de soja

Lave con agua fría los brotes de soja antes de usarlos. Utilícelos a los dos días de comprarlos, como máximo.

Cardamomo

Una especia dulce, muy aromática, de semilla negra y cáscara verde. A ser posible, use la vaina entera en lugar de la especia en polvo.

Cilantro

Uno de los más preciados condimentos en la cocina tailandesa. La semilla redonda de color ocre se tuesta y se muele como especia. La planta entera, con raíces, tallos y hojas, se tritura o se muele para acompañar a los curries. Las hojas dentadas que recuerdan al perejil, con su sabor y aroma característicos, se usan como adorno.

Concentrado de tamarindo

Pasta ácida de color marrón oscuro hecha de las semillas de tamarindo, se utiliza por su peculiar sabor en la cocina tailandesa y se puede sustituir por zumo de limón o por vinagre.

Crema o leche de coco

Se vende en lata, en polvo en paquetes envasados al vacío y es muy apreciada en la cocina tailandesa. Se obtiene triturando la pulpa blanca del coco con agua, si el resultado es espeso, se le llama crema, y si es claro, leche. No es el líquido claro que hay en el interior del coco. Guarde la crema o la leche que no use en el congelador.

Fideos de arroz

Los fideos finos de arroz son fideos blancos planos hechos con harina de arroz, que se usan en los platos con tallarines y en las sopas.

Fideos finos de soja

Fideos duros, muy delgados, hechos de un tipo de harina de soja. Se vuelven transparentes al cocinarlos.

Gambas secas

Gambas pequeñas peladas que se secan al sol y sirven de sabroso condimento para algunos platos.

Guindillas

En Tailandia, se usan muchas y variadas clases. La más pequeña y una de las más picantes no mide más de 1,5 cm., pero la más utilizada es la guindilla roja seca. La variedad thai suele ser muy picante y de color

rojo vivo. Guarde las guindillas en un lugar seco, fresco y oscuro, preferentemente en un tarro bien cerrado, o guárdelas en la nevera. La guindilla seca troceada puede sustituir a las guindillas secas picadas o a la guindilla en polvo. Esta última es una especia en polvo que se obtiene al moler la guindilla roja seca. Guárdela lejos de la luz, la humedad o el calor. La salsa de guindilla aparece en muchas formas. Las salsas espesas, picantes y dulces al estilo chino deben conservarse en la nevera. La salsa dulce semitransparente de color rojo que se usa para acompañar marinadas y salsas se llama "salsa de guindilla para pollo".

Hojas de curry

Hojas pequeñas, de color verde oscuro y brillantes, similares a las hojas de laurel, que pueden sustituirlas. A veces se encuentran frescas, pero normalmente secas.

Jengibre

La raíz de jengibre fresco se muele o se ralla para usar en las salsas al curry. El jengibre thai (kha) tiene un sabor similar al del jengibre corriente. A veces se encuentra fresco, pero se suele vender como laos en polvo, un polvo

fino de color ocre. Dos cucharaditas de laos en polvo equivalen a un trozo de 1 cm de kha fresco.

Limas

El zumo, el fruto y las hojas de lima confieren a los platos tailandeses un sabor muy peculiar. Las hojas de lima café se venden secas y deben guardarse en un tarro de especias.

Raíz de hierba de limón

La raíz de color verde blanquecino de la hierba de limón se usa en muchas sopas y curries. En la cocina sólo se usa la raíz, puesto que las largas hojas de color verde se utilizan para elaborar un refrescante té. La raíz seca de la hierba de limón picada o en polvo tiene un sabor que recuerda un poco a la pimienta.

Salsa de ostras

Salsa china espesa, de color marrón oscuro y un tanto salada, hecha de ostras y que resulta excelente con verduras y marisco, aunque también se utiliza a menudo para acompañar al buey. Guárdela en la nevera.

Salsa de pescado

Conocida en Tailandia como "nam pla", esta salsa salada de color ámbar se obtiene de la fermentación

del pescado salado y los tailandeses la usan tanto como los chinos usan la soja. Se vende en botellas largas y se conserva bien durante varios meses. La salsa de calamar es muy parecida. La versión vietnamita de la salsa se llama "nuoc nam".

Setas

Las setas chinas negras se dejan en remojo en agua caliente durante 20 minutos. Las setas pajizas son setas pequeñas de color gris oscuro y de forma redonda que se venden en lata. Se pueden sustituir por champiñones.

Tortas de won ton

Pequeños cuadrados hechos de una fina lámina de pasta de harina y huevo que se utilizan para envolver aperitivos fritos o al vapor. Se venden en paquetes en tiendas de comida china y se pueden congelar. Las tortas frescas pueden cocinarse como si se tratase de pasta italiana y se pueden enrollar.

Tortas para rollitos de primavera

Láminas flexibles de harina de arroz blanco que se venden congeladas. Al utilizarlas, manténgalas cubiertas por un paño para que no se sequen.

ÍNDICE

Arroz	
Arroz con mangos, 60	
Arroz frito con pollo, 56	
Calamares con guindillas, 36	
Cangrejo en salsa, 12	
Carne de buey	
Buey en salsa de ostras con setas, 50	
Carne de buey picante, 52	
Carne de cerdo	
Bolitas de cerdo con salsa de cacahuete, 8	
Ensalada de cerdo asado, 28	
Puré de cerdo, 14	
Saquitos, 16	
Tostadas de cerdo y gambas, 2	
Curry	
Curry árabe de buey, 42	
Curry cremoso de langostinos, 34	
Curry de pollo y nueces, 48	
Curry rojo de buey, 44	
Curry verde de pollo, 46	
Ensaladas	
Ensalada de cerdo asado, 28	
Ensalada de papaya, 24	
Ensalada de pepino, 30	
Ensalada de pollo y menta, 26	
Gambas	
Tallarines tailandeses, 40	
Tostadas de cerdo y gambas, 2	
Langostinos	
Langostinos con ajo en salsa picante, 32	
Sopa picante de langostinos, 20	
Natillas de coco, 58	
Pescado	
Calamares con guindillas, 36	
Tortitas de pescado, 6	
Pescado en salsa de jengibre, 38	
Pollo	
Arroz frito con pollo, 56	
Curry verde de pollo, 46	
Ensalada de pollo y menta, 26	
Pollo frito con guindillas y albahaca, 54	
Satay de pollo, 10	
Sopa de pollo y leche de coco, 22	
Purés	
Cangrejo en salsa, 12	
Puré de cerdo, 14	
Rollitos de primavera, 4	
Salsa de jengibre, 38	
Saquitos, 16	

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes	Pasta perfecta
Asados	Pasta rápida
Auténticos puddings ingleses	Pasteles al instante
Budines clásicos	Pasteles rápidos y sabrosos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas	Pasteles y puddings
Clásicas recetas con patatas	Pasteles y tartas
Clásicos de chocolate	Pequeñas delicias de fiesta
Clásicos guisos y cazuelas	Pescados y mariscos
Cocina cajún	Pizzas y gratinados
Cocina china	Platos clásicos de arroz
Cocina escocesa	Platos clásicos de verduras
Cocina española	Pollo al minuto
Cocina francesa	Presentes navideños
Cocina griega	Recetas y detalles
Cocina india	Recetas de patata populares
Cocina indonesia	Recetas para sorprender
Cocina inglesa	Repostería clásica
Cocina irlandesa	Tartas y pasteles
Cocina italiana	Sabrosas recetas de pollo
Cocina japonesa y coreana	Sabrosas tapas
Cocina libanesa	Salsas y aliños
Cocina ligera	Salteados y guisos de sartén
Cocina marroquí	Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Cocina mexicana	Sopas de todo el mundo
Cocina para niños	Tapas
Cocina popular internacional	Tartas de fiestas infantiles
Cocina tailandesa	Tartas y pasteles de chocolate
Cocina tex-mex	Tartas y pasteles de queso
Cocina vegetariana rápida	Tartas dulces y saladas
Comida rápida para niños	Tentadoras pastas de té
Comidas y meriendas para niños	Todo para la barbacoa
Deliciosas ensaladas	Tortillas, crêpes y rebozados
Deliciosas recetas de carne picada	Yum Cha y otras delicias asiáticas
Deliciosas recetas de pollo	
Deliciosos platos al curry	
Detalles navideños	
Banquetes, dulces y regalos	
Dulces y bombones	
El mundo de las hamburguesas	
Fiestas infantiles	
Galletas, pastas y mantecadas	
Guisos y cazuelas	
Helados y postres	
Las hierbas imprescindibles	
Las mejores recetas de pasta	
Masas y hojaldres	
Meze	
Cocina mediterránea	
Cocina vegetariana rápida	
Muffins & Scones	
Nuevas recetas de verdura	
Nuevas recetas infantiles	
Panes y bollería	



En el catálogo de la editorial Könemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías. 568 pág., aprox. 1.500 ilust.; tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 ptas.